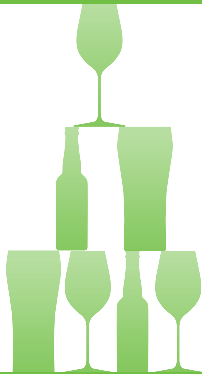


Mon agenda
de consommation

Lundbeck

Comment quantifier votre consommation d'alcool ?

- Il faut savoir qu'un demi de bière, un ballon de vin rouge, une dose de whisky ou de pastis, une coupe de champagne, contiennent la même quantité d'alcool pur, même si la taille du verre n'est pas la même : c'est ce qu'on appelle un verre standard.
- Un verre standard contient 10 g d'alcool

Demi de bière	Flûte de champagne	Ballon de vin	Verre de pastis	Verre de digestif	Verre de whisky	Shot de vodka
5° (25 cl)	12° (10 cl)	12° (10 cl)	45° (3 cl)	40° (3 cl)	40° (3 cl)	40° (3 cl)

Verres standard d'alcool contenus dans une bouteille



Une petite bouteille de bière à 5° (25 cl)

1 verre standard



Une canette de bière à 5° (33 cl)

1,5 verre standard



Une bouteille de vin à 12° (75 cl)

7 verres standard



Une bouteille de champagne à 12° (75 cl)

7 verres standard



Une bouteille de porto à 20° (75 cl)

12 verres standard



Une bouteille de digestif à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille de whisky à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille de vodka à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille de pastis à 45° (70 cl)

25 verres standard

1er mois de traitement

SEMAINE 1	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 2	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 3	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 4	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________	Verres ________
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

2ème mois de traitement

SEMAINE 1

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 2

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 3

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 4

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

3ème mois de traitement

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
SEMAINE 1	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________
SEMAINE 2	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________
SEMAINE 3	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________
SEMAINE 4	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________ Selincro® ☐	Verres ________

4ème mois de traitement

SEMAINE 1

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 2

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 3

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 4

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

5ème mois de traitement

SEMAINE 1	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 2	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 3	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

SEMAINE 4	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres	Verres
	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	Selincro® ☐	

6ème mois de traitement

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim	TOTAL
SEMAINE 1	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____
SEMAINE 2	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____
SEMAINE 3	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____
SEMAINE 4	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____ Selincro® ☐	Verres ____

Mes prochains Rendez-vous

Date	Heure

Cet agenda de consommation peut être téléchargé à l'adresse suivante :
www.lundbeck.com/fr/medicaments-et-innovations/nos-medicaments/selincro

Pourquoi un agenda de consommation ?

- Votre médecin vous a remis cet agenda pour vous aider à suivre votre consommation d'alcool et la prise de votre traitement.
  Conservez-le précieusement et reportez le nombre de verres que vous buvez chaque jour et notez si vous avez pris votre traitement ou pas.
- A chaque consultation, rapportez votre agenda de consommation pour pouvoir discuter avec votre médecin de la quantité d'alcool que vous avez bue et de l'évolution de celle-ci.
- Vous pouvez également inscrire sur cet agenda les dates de vos prochains rendez-vous.

Quelques conseils pour vous aider à réduire votre consommation d'alcool

- Annoncez à votre entourage (famille, amis, collègues) que vous avez décidé de réduire votre consommation d'alcool, et demandez-leur de vous soutenir en ne vous encourageant pas à boire lorsqu'ils le font,
- Lorsque vous buvez, alternez entre un verre d'alcool et un verre de boisson non alcoolisée (eau, jus de fruit, soda...),
- Buvez dans un petit verre au lieu d'un grand,
- Posez votre verre entre deux gorgées, et buvez de petites gorgées,
- Rangez vos bouteilles à des endroits où vous ne pouvez pas les voir,
- Mangez quelque chose lorsque vous buvez, mais évitez les aliments salés comme les cacahuètes ou les chips, parce qu'ils donnent soif.

FR-SELI-0015 - Janvier 2022